



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
01.09.2020 № 90

А. А. Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

группа: 1

год обучения: третий

возраст учащихся: 11-16

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Кононова В.Е.

Задачи 3 года обучения

Учебно-тренировочный этап

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Выявление задатков и способностей детей.
5. Начальная специализация.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

2. Теоретические сведения

Теория:

- Дозирование физических нагрузок. Влияние нагрузок на организм человека
- Способы восстановления после физической нагрузки.
- Спортивные соревнования Организация, положения, правила поведения
Баскетбол в России. Выступление Российских команд на чемпионатах различного уровня.

Судейство соревнований по баскетболу.

3. Общая физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц

Сила. Упражнения с преодолением веса партнера, упражнения в парах, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с партнером.

Общеразвивающие упражнения с предметами в парах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с двумя мячами

Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта)

4. Основы техники игры в баскетбол

Практика:

Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Передвижения в защитной стойке, работа рук, ног. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

Ловля и передача мяча. Ловля и передачи мяча изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в одно касание. Передачи мяча в прыжке.

Ведение мяча. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной. Совершенствование финтов и обманных движений с мячом.

Броски. Бросок мяча крюком. Разно удаленные броски с места и в движении. Броски мяча с 3-х очковой линии, штрафные броски. Добивание мяча после подбора.

5. Тактика игры в баскетбол

Теория: Этика спортивной борьбы.

Практика: Нападение. Дальнейшее обучение постановке заслона на месте и в движении. Наведение. Треугольник, «восьмерка», «малая восьмерка», Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Нападение через центрального.

Защита. Противодействие атаки кольца. Подстраховка в защите, переключение.

6. Специальная физическая подготовка

Практика:

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые вращения с гантелями) Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку с ведением баскетбольного мяча, передачами мяча, круговым вращением вокруг пояса.

Быстрота движений. Скоростные передвижения вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, с прыжками, остановками, рывками. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Игровая ловкость. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Упражнения для координации движений.

Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

7. Контрольные игры и соревнования

Теория: Повторение правил игры в баскетбол.

Практика:

Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Контрольные и календарные игры.

Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

8. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Для третьего года обучения выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- методику судейства игр;
- разновидности защиты в баскетболе (индивидуальная, зонная, прессинг и т.п.)
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов,
- формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности;

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть сочетанием сложных элементов в баскетболе;
- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры в нападении и защите;
- применять полученные знания и навыки на практике.
- осуществлять судейство игр.

В процессе обучения каждый занимающийся должен вырабатывать качества личности:

-целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.